

Obsah

1. Úvod	3
1.1 Demografické trendy	3
1.2 Zdravotní výchova v rámci programu péče o staré a dlouhodobě nemocné	3
1.3 Biologická charakteristika starého člověka	4
1.4 Psychologická charakteristika starého člověka	7
1.5 Sociální charakteristika starého člověka	9
2. Záměry a cíle programu	10
2.1 Racionální výživa	11
2.2 Kouření	11
2.3 Alkohol	11
2.4 Pohybová aktivita	12
2.5 Sociální kontakty	12
3. Cílové skupiny a metody zdravotní výchovy	12
3.1 Celoživotní působení na celou populaci	12
3.2 Působení zaměřené na občany kolem 45 let věku	12
3.3 Příprava v průběhu pěti let před vznikem nároku na důchod	13
3.4 Působení na občany v důchodovém věku	14
4. Harmonogram programu	16
5. Hodnocení programu	17
Seznam doporučené zdravotně výchovné literatury vydané ÚZV Praha	19
Doporučené zdravotně výchovné filmy	20
Seznam použité literatury	22